



みんなで楽しく、スポーツで健康維持！

地域の皆さまに、気軽に参加していただけるスポーツの機会を、佐竹台体育振興会を中心とした運営委員会と地域のスポーツ団体の皆さまと協働で開催しています。

〈 主催の表記 〉 **体振** 佐竹台地区体育振興会 **佐竹** 佐竹台小学校体育施設開放運営委員会

〈 申込み 〉 **①～③**は申込みは不要です。直接会場にお越し下さい。

①グラウンドゴルフ体験会

体振

日時：3月19日（土）9時30分～
（雨天の場合26日午前9時～）

場所：佐竹台小学校グラウンド

対象：大人

参加費：無料

持ち物：あればグラウンドゴルフクラブ

服装：運動しやすい服装、靴



②フットサル体験会

体振

日時：3月19日（土）9時30分～

場所：佐竹台小学校体育館

対象：小学生

参加費：無料

持ち物：タオル、水筒

服装：運動しやすい服装、体育館シューズ



③バドミントンを楽しもう！

佐竹

日時：3月18日（金）19時～20時30分

場所：佐竹台小学校体育館

対象：小学生高学年～大人

参加費：無料

持ち物：タオル、水筒、あればラケット

服装：運動しやすい服装、体育館シューズ

※小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要です。



【 お願いとお知らせ 】

コロナ感染症および学校行事等で中止する場合があります。
中止の場合は「佐竹台まちづくりネットワーク」のホームページでお知らせします。



主催：佐竹台地区青少年対策委員会

コロナ禍で心が疲れた方にもおすすめです！

「子育てに活かすアンガーマネジメント」講座のご案内

※応募者多数の場合は、楽しい地域活動をめざす「まちネット部」への登録をしていただける方を優先とさせていただきます。



日時：3月12日（土）14時～15時30分

※申込み者が多い場合は13日も実施します。

開催：オンライン（ZOOM）

費用：無料

対象：子育て中の保護者（定員6名）

応募：Googleフォームより申込み

締切：3月6日（日）17時まで

申込みはGoogleフォームをお願いします。
<https://forms.gle/1r384VtHtFUCXxHB9>
QRコードはこちら→
参加の可否は8日までにご連絡いたします。



※カメラ、マイクが使えるパソコンでのご参加をおすすめします。
※ビデオオンでのご参加をお願いします。
※zoomの操作サポートは出来かねますのでご了承ください。

「毎日ムダにイライラしてしまっている」、「ついカッとなって怒ってしまったことがある」、「上手に怒れなくてモヤモヤする」、「近くにすぐ怒る人がいてどう付き合っているのかわからない」、「怒った後に罪悪感や後悔を感じてへこんでしまう」等々、こんなことを思ったことはありませんか？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングで、怒らないことを目的としているのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目的としています。講座でも怒らなくなる方法ではなく、怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します。アンガーマネジメント入門講座では90分でアンガーマネジメントの基本である1. 衝動のコントロール、2. 思考のコントロール、3. 行動のコントロールを学びます。



〈 講師プロフィール 〉井上 夏海 先生

大学卒業後、製薬会社の営業として勤務。技術系派遣の営業、人材紹介会社の後、キャリアコンサルタントとして独立。中小企業の従業員に対するキャリアコンサルティングや、女性の就労相談を実施。

2015年に慢性骨髄性白血病を発症。これをきっかけに、「がん患者の就労支援」や「病気の治療との両立支援」についての活動を行っている。大阪在住。2児の母。

こども・子育て中の方向け

乳幼児向け

1 姿勢教室 日 時：3月15日（火）14時30分～16時 参加費：無料
 申込み：山根 順子・上野 和子（健康科学士） ☒ chiroru.tsuku2@gmail.com（山根）
 姿勢が変わると生活全てに影響します！それほど姿勢は、心と身体に深く関係しているのです！
 保護者の方もお子様もご参加いただけます。お気軽にお越しください。



2 ママのためのヨガ&ベビーマッサージ教室
 日 時：3月18日（金）14時半～16時 参加費：1,000円
 申込み：「プメ・ハナ」堀本美子・阿部奈緒美 ☎090-2194-8759
 ☒ ckfnt508@yahoo.co.jp（阿部）
 保育士さん主催なので、子育ての相談もしていただけます。お気軽にお越し下さい。



※①、②は、講師の先生にご予約をお願いします。

「おひさまルームで子育てを楽しもう！」

3 おひさまひろば（主催青少年対策委員会）
 開催日時：3月3日・10日・17日（木）
 いずれも14時30分～16時30分
 有資格者がスタッフとしてお待ちしております。
 ほっと一息つく時間をお過ごし下さい。



プレミスト南千里の1階にあります

①、②、③ともに、おひさまルームで空調・子ども用トイレ完備、びび遊ベシヨ

※③はご予約は不要です。

おひさまルームは、緊急事態宣言中は閉室となります。

さたけ教室 自習生募集

わからないところを
大学生が教えてくれます

「さたけ教室」自習生募集内容
 ○募集人数：10名 ○対象：高野台中学校校区の中学生
 ○会場：佐竹台市民ホールまたはさたけん家
 ○参加費：無料 ○開催日：毎週金曜日19～21時
 ○申込み方法：メールにて受付 satakedai.s.p@gmail.com



「自由研究作品展アプリ」 使い方講座開催のお知らせ

以前にご案内した「自由研究作品展アプリ」の使い方講座を、**3月27日（日）10～12時**に佐竹台市民ホールにて開催予定です。年度末、子どもの作品を整理したいと思っている保護者の皆さん、自分の作品をUPしてみたいと思っている小学生の皆さん、この機会にぜひご参加下さい。申込み方法などは別紙にて佐竹台小学校を通してご案内します。また、まちネットのHPでも紹介いたします。

こども食堂

原則毎月第4土曜日
さたけん家にて

カレー屋さんをするよ



高校生まで
100円

3月26日（土）11～13時頃
 どなたでもご利用いただけます。
 大人はカレーランチ+ドリンク=500円

募集中! 佐竹台まちづくりネットワーク「部活動」部員募集!

「プログラ道」を企画してくれたのは、なんと小学生! “プログラミングの面白さを知ってほしい!”の気持ちをお父さんがサポートして教室を開くことになりました。そんな「やってみたい!」を応援します。楽しい「部活動」に入りたい方、ぜひこちらにご連絡ください。



企画してみよう!



※小学生・中学生のお子様をお持ちの方のご登録をお待ちしております。

LINE

まちネット「おとなこども部」の公式LINEができました

※個人情報の登録は必要ありません

※公式LINE登録はこちら→

